

# ほっとたいむ いわき

令和4春号 発行 いわき医院 広報委員会

日に日に厳しい寒さも和らぎ、春の陽気を感じられるようになりました。  
 まだまだ朝晩の気温差が激しく体調も崩しやすい時期です。  
 体調には十分に気をつけて参りましょう。



## …デイケア さら…

鬼は外！福は内！  
 幸せが訪れますように

節分祭を行いました



ひな祭りの歌や  
 合奏をして雛飾り作り。  
 かわいいデザートと甘酒  
 おいしかった～

ひな祭り



## …病棟…

節分  
 鬼の面を作って節分の歌を  
 歌いました！



### < 面会 >

病棟ではコロナ禍で面会ができないため、ガラス越し面会とリモート面会を行っており、少しでも会える機会を設けております。



ガラス越し面会



リモート面会

## フレイル予防<健康寿命に大切な3つの柱>

年齢とともに心身の活力（筋力や認知機能、社会とのつながり）が低下し、要介護状態となるリスクが高まった状態を「フレイル」と呼びます。フレイルにならないためには栄養（食・口腔機能）・運動・社会参加の3つが大切です。これらは相互に影響し合っており、特に社会参加の機会が低下すると、フレイルの最初の入り口になりやすいことがわかってきました。

運動



身体活動・運動など

栄養



食・口腔機能

社会参加



趣味・ボランティア・デイケア利用